

〈論文〉

## 「小さな死」と「孤独」

大林 雅之

### はじめに

「小さな死」という言葉は、「死生学」の分野のみならず使われており、また様々な意味を持って議論されている<sup>1)</sup>。「小さな死」はそのようにわれわれの想像力を喚起する言葉であると言ってもよいであろう。そうであるとしても、そこには通底する意味も存在しているのではないかと筆者は考えてきた。すなわち、すべての使われ方においてではないが、「個別的人間存在への否定」ということである<sup>2)</sup>。このことについては、筆者はこれまでも論じてきており、そのような「小さな死」ということに触発されての拙論である「小さな死生学」を提唱している<sup>3)</sup>。そこでは、「小さな死」ということが、死生学という分野において「死」への考察を導くだけにとどまらず、死に向かう存在であるわれわれの生き方についても多くの示唆を与えていると考えている。そのような「われわれの生き方」に関わる「小さな死」の議論としては、カトリックのシスターであった渡辺和子の著作をめぐって先にも論じている<sup>4)</sup>。それ故に、小論では更に、そのような「小さな死」についての考察がわれわれの生き方にも深く関わることについて、特に超高齢社会の現状において、また現下のコロナ禍において強いられることになった「孤独」という生き方について、どのような示唆を与えるものであるかについて考察することを目的としたい。

### 1. 強いられる「孤独」の時代

2020年1月に日本で初の新型コロナウイルス（COVID-19）の感染者が確認されて、その後の大型客船ダイヤモンド・プリンセス号の船内感染が起り、2月の札幌雪まつりでの感染拡大があり、北海道では独自の「緊急事

態宣言」が出された。続いて、3月に政府より矢庭に全国一斉の学校休校措置が行われた。こうして、日本社会はあれよあれよという間に、4月になり、全国的な「緊急事態宣言」が発出されるに至った<sup>5)</sup>。こうして全国民に強いられたのが、人との接触を避けるという「自粛」であり、その中で「孤独」ということを意識させられた人が多くいたであろうことは想像に難くない。

そのような社会的に強いられる「孤独」の問題は、日本では近年さまざまに指摘されてきた。まずは、1970年代からの日本社会の高齢化による、高齢者の中にも単身で生活する者の増加をめぐる問題がある<sup>6)</sup>。また、東日本大地震後の避難者の単身生活の長期化と、さらに「孤独死」や「孤立死」の増加なども大きな議論を喚起した<sup>7)</sup>。そして、現在のコロナ禍による否応のない「孤独」の状況が出現した。社会的に強いられる「孤独」の問題が、今や社会的な課題となっている<sup>8)</sup>。

## 2. 「孤独」をめぐる議論

社会的な「孤独」の問題への関心は、今日では「孤独論ブーム」と言ってもよいような状況をも生んでいる。それらの中には、超高齢社会になっている日本社会における、高齢者の「寂しい（淋しい）、孤立した孤独」をいかに克服するかという問題を提起しているものもある。要するに、ネガティブな「孤独」の状況を克服しようとする議論である<sup>9)</sup>。

そのような議論に対して、「孤独」を人間にとって本来的なあり方であるとする議論がある。例えば、次のようなものがある。

人間の心の奥底では誰も皆孤独なのだ。生まれた時、われわれは泣き叫ぶ。そしてその叫びは孤独の叫びだ<sup>10)</sup>。

ここでは、人間は「皆孤独」であり、それは、生まれた瞬間から始まっているという捉え方である。また、次のようなものもある。

孤独とは他人を拒否することではなく、他人を他人として受け容れること。だからこそ、愛することは、ありのままの姿で見れば、孤独なんだ<sup>11)</sup>。

ここでは、「孤独」を他者との関係において意味づけ、他者を「愛すること」における「孤独」について述べている。「他人を他人として受け容れる」、つまり「他人」を「受け容れる」ことにおいて、「孤独」が意味を持つと考えるのである。「他者」からの疎外や遊離を「孤独」として、「孤独」を否定的に考えるものとは異なっている。このような「孤独」についての論じ方の系譜にあるのが渡辺和子であると考えられる。渡辺は次のように「孤独」について論じている。

卒業生の夫が自殺したことがありました。「夫が死んだこと自体も悲しい。しかし、妻である私になぜ心の中を打ち明けてくれなかったか、ということが、もっと悲しいのです」とその卒業生は話してくれました。旧約聖書のヨブ記の中でヨブは、自分の家族、財産を失った後、こういっています。

「私は裸で母の胎を出た裸でそこに帰ろう」（ヨブ記 1.2）

「裸で」というのは、もちろん何も身に着けず、何も持たずという意味でしょう。しかし私はこの述懐の中に、「人間の孤独」を感じてしまいます。「たったひとりで」という人間の本来的孤独といってもいいかも知れません。そして、その淋しさを感じ、深めてゆくことは、人間にとって大切なことだと私は思っています<sup>12)</sup>。

ここで、渡辺は「孤独」を「人間の本来的孤独」として意味づけ、「孤独」の「淋しさを感じ、深めてゆくことは、人間にとって大切なことだ」と述べている。さらに、次のように述べている。

かくて私は、他人に 100%理解してもらえるなど夢にも思わず、他人を 100%理解し、知り尽くせると思わなくなりました。これは淋しいことです。特に愛する相手を知り尽くしたいと思うのは人の常ですから。しかし同時に、人間は本質的に一人ひとり裸で生まれた別人格であるというのを忘れず、その孤独に耐える時、人間は成長します。

私たちは、愛する者を持っていない淋しさも味わいますが、反対に、愛する者を持ってしまったがゆえに味わわねばならない淋しさ、孤独もあ

るのです。それに耐えるのも愛の一つの姿だと知しましょう。  
「淋しさは愛するためにある」。私の好きな言葉の一つです<sup>13)</sup>。

ここでは、渡辺は「孤独」を「私」と「他者」との関わりの中で捉えて、「愛する相手を知り尽くしたい」という思いの中で、人間は一人一人が「別人格」であるが故の「孤独」に耐える時こそ「人間は成長」するとして、「孤独」の意義を強調している。つまり、愛するが故の「孤独」と、人間が成長する「孤独」ということについて述べている。渡辺にとっての「孤独」は、愛する者との間に生じるものであり、それは決してただ「淋しい」だけのものではなく、その後の生き方に資するものであると述べている。すなわち、「孤独」を「淋しい」という「克服すべき」ものであると同時に、「人間の本来の孤独」として「受容すべき」ものであるという二面性を持つものとして捉え、「孤独」を肯定的に受け入れようとするのである。ではその「二面性」はどこから来るのか。そのことを次にみていきたい。

## (2) 「孤独」における二つの意味

上記のように、現在の社会における「孤独」の問題を考える時、「孤独」の意味には二面性があることに注目する必要がある。それは例えば次のように英語表現においても考えられる。

「孤独」という言葉は、和英辞典<sup>14)</sup>を見ると、英語では“loneliness”と、“solitude”というように二つの言葉が「孤独」の当たる英語として書かれている。“loneliness”とは「寂しさ、淋しさ」という意味であり、“solitude”は「一人でいること、孤独を楽しむこと」の意味が示されている。そうであるとすれば、つまり、前述したように、「孤独」をネガティブに、克服されるべきものとしてされる議論では“loneliness”（寂しさ）が強調され、「孤独」を「人間の本来の孤独」として捉らえる議論では“solitude”（一人でいること、孤独を楽しむこと）が強調されているように考えられる。つまり、「孤独」には両者の意味が含まれていると言えよう。しかし、国語辞典<sup>15)</sup>を見ると、日本語の「孤独」には、「ひとりぼっち」、「身寄りがない」など、ネガティブな意味が強調されている。そして「孤独感」は「寂しい気持ち」とされ、「孤独癖」は「一人ぼっちでいたがる性癖」という「性癖」として意味づけられている。このことは、日本語の「孤独」は、否定的な意味におい

て一般的には用いられていることより、前述の「孤独論」ブームにおいては、否定的な意味で受け止められる「孤独」を前提にした議論が多いのかもしれない。それ故に、渡辺による「人間本来の孤独」として肯定的に「孤独」を論じるような議論は関心を引くものとなるのではないかと考えられる。

それでは、渡辺が「孤独」を「人間の本来の孤独」としていることと、「小さな死」はいかに関係しているのであろうか。そのことを次にみていきたい。

### 3. 渡辺和子の「小さな死」と「孤独」

渡辺は、「小さな死」と「孤独」を直接に結びつけて論じているわけではない。しかし、「小さな死」から「孤独」にいたる道筋については述べているように思われる。その軌跡をここでは追っていきたい。

#### (1) 「小さな死」から「ていねいに生きる」へ

渡辺は、「小さな死」ということを、やがて来るであろう「自分の死」である「大きな死」の「リハーサル」として言っている。そして、それは、自分の「わがままを抑える」ことであり、「新しいいのち」を生むものであるとしている。そのような「小さな死」は日常生活の中で「ていねいに生きる」ことによって経験することであると述べているのである。例えば、

2011年3月11日の東日本大震災は、私たちに、あたりまえとっていることが、必ずしもあたりまえではないのだ、ということを教える出来事でもありました。あっという間に、家屋敷が崩れ、流され、多くの人命が奪われた事実は、私たちに、生きているということがあたりまえでなく、死というものも他人ごとでないと思わせたのではないのでしょうか。

「生きているということは、自分が使える時間がまだある、ということだ」といった人があります。若いから、まだ時間がたくさんあると思っても、いつ病気になったり、事故に遭わないとも限りません。

年齢のいかんにかかわらず、一人ひとりが忘れていけないのは、時間の

使い方は、そのまま、いのちの使い方だということなのです。ぞんざいに生きていないか、不平不満が多くなっていないかを、時にチェックしてみないと、私たちの使える時間には限りがあるのです。

人は皆、いつか死にます。公演を行う時など、リハーサルをしておくと、本番であがったり、慌てないですむように、死そのものを取り乱すことなく迎えるためにも、リハーサルをしておくことは、よいことなのです。

このリハーサルを、私は「小さな死」と名付けています。そしてそれは、日々の生活の中で、自分のわがままと闘い、自分の欲望や感情などを制御することなのです。

聖書の中にある「一粒の麦」のたとえのように、地に落ちて死ねば、多くの実りをもたらすけれども、死を拒否する時は一粒の麦のまま枯れてしまいます。実りを生む死となるためには、それに先立つ「小さな死」が求められるのです。その時には辛いとしか思えない自分との闘いが、実りを生む死となるのです<sup>16)</sup>。

この引用は少し長くなったが、これは「「小さな死」とは」と題された一文である。前半の「いのちの使い方」についての部分と、後半の「小さな死」についての部分との繋がりが分かりにくいかも知れないが、全体を見渡して考えると、渡辺は、順序が逆にはなっているが言い換えれば、後半に述べた「小さな死」を経験する人生の時間は限られていることを述べたかったのであろうと考えられる。すなわち、後半において「小さな死」の意味を述べているが、その「小さな死」を経験するわれわれの使える時間が限られているとするのである。すなわち、「大きな死」に向かうわれわれは、「小さな死」を経験するためには、限られた時間の使い方を、「いのちの使い方」として生きていかなければならないとしている。つまり、渡辺にとって、「小さな死」の経験というものは、「いのちの使い方」に関わる経験なのである。それは、単に「生きている」ということではなく、「生きていく」という意思を示した価値ある生き方なのである。そして、それが「ていねいに生きる」ということにつながっているのである。すなわち、「ていねいに生きる」とは、やがて来る「自分の死」である「大きな死」を意識して、「一日一日をていねいに生きていく」ということであると考えられる。

更に、そのような「いのちの使い方」としての「ていねいに生きる」ことについては、次のように述べている。

「人は、生きたように死ぬ」とも言いますが、これは必ずしもそうでなく、生涯を弱者のために尽くした人が、理不尽としか思えない死を遂げることもあります。

それならば「いい加減に」生きてもいいではないかというのも、一理ありますが、反対に、わからないからこそ、「ていねいに」生きることのできるのです。

では、ていねいに生きるとは、どういう生き方なのでしょう。数年前、私は「ひとのいのちも、ものも、両手で頂きなさい」という言葉に出会いました。そしてこれは、私に、ていねいに生きる一つのヒントになりました。

誰が考えても良いもの、ありがたいもの、例えば賞状、卒業証書、花束等を両手で頂くのには、何の抵抗もないでしょう。しかし、自分が欲しくないものだと、そうはいきません。拒否したい、突き返したいようなものが差し出された時、果たして、それらを受け止めるだけでなく、両手で頂く心になれるだろうか、と私は、自分に問いかけ続けています<sup>17)</sup>。

ここで、渡辺は「ていねいに生きる」とは、「良いもの。ありがたいもの」をいただくのと同じように「自分の欲しくないもの」も両手でいただくことが「ていねいに生きる」ことであると述べている。その「ていねいに生きる」ことが、「小さな死」を経験して生きることであるとしていると考えられる。そのことを渡辺は次のように述べている。

「ていねいに生きる」とは、自分に与えられた試練さえも、両手でいただくこと。すすんで人のために自我を殺すことが、平和といのちを生み出す<sup>18)</sup>。

ここでの「人のために自我を殺すことが平和といのちを生み出す」とは、真に「自我を殺し」、新しい「いのちを生み出す」という「小さな死」の意

味を述べている。つまり、「ていねいに生きる」ことは「小さな死」の経験をして生きていくことであると述べていると言えよう。そして、渡辺は、その「ていねいに生きる」ということをより具体的な生き方に言及して述べているのである。そのことを次にみていこう。

## (2) 「ていねいに生きる」から「孤独」へ

「ていねいに生きる」とは、より具体的にはどのようなことなのであろうか。その具体的な生活のあり方を「孤独」につながると渡辺は見えていたのである。渡辺は次のように、国連の事務総長であったダグ・ハマーショルドの著書『道しるべ』<sup>19)</sup>に言及しつつ述べている。

ダグ・ハマーショルドは、その日記『道しるべ』（鶴飼信成訳）の中に、次のように記している。

「――夜は近きにあり」

過ぎ去ったものには――ありがとう

来たろうとするものには――よし！」

これは、彼が国連事務総長に選ばれた1953年の日記の冒頭に書かれていて、その8年後、1961年9月、彼は、コンゴ（現在のザイール）に使命を帯びて赴く途中、飛行機事故で死んでいる。「夜は近きにあり」という言葉は、自分の死期の近いこと、それも、「よし！」と引き受けた職務故に、やがてもたらされるものであることを暗に示しているかのようである<sup>20)</sup>。

ここで、渡辺は、国連事務総長であったハマーショルドが日記のように記した原稿が死後に発見され一書となった『道しるべ』に言及している。そして、ハマーショルドがその書で何度も「夜は近きにあり」と記しており、その「夜は近きにあり」に附して、詩のように、メモのように記した語句は、特に、年初において記され、そのことは新年に思いを新たにするように述べている。その「夜は近きにあり」に渡辺はたびたび言及し、ハマーショルドの生き方に注目しているのである。例えば、渡辺は次のように述べている。

1953年から1961年までの間、国連にあつて、数多くの国際問題にそ



の手腕を発揮し、名事務総長とうたわれたダグ・ハマーショルドは、スウェーデンの代表的知識人、すぐれた政治家、有能な外交官であったと同時に、深い瞑想の人でもあった。「夜は近きにあり。」という句は、彼の死後発表された日記の中に、何度となく繰り返されている句である。「夜」は、多分「死の訪れ」を指していたのであろう。そして残念ながらその予感当たって、彼はコンゴに赴く途中、飛行機事故で56歳にして不慮の死を遂げたのであった。

死後、多くの書類に混じっていた彼の日記は、「道しるべ」（英語の書名は“Markings”）として発刊された。彼が生前、友人宛の手紙の中に書き記していたように、この日記は「自分自身のために」、忙しい公務のかたわら、「万難を排して」書かれていたものであって、それは彼の精神的歩み、神との対話の記録であり、そこには自らの内面的葛藤、人間の存在、人生の意味についての深い洞察が記されている。自らが果たした政治的、行政的活動に触れた個所は数少ない<sup>21)</sup>。

ここで、渡辺はハマーショルドについて紹介し、彼がその著『道しるべ』で繰り返し述べている「夜は近きにあり」という句に注目し、そこでの「夜」は「多分「死の訪れ」を指していたのであろう」として、ハマーショルドの「生き方」を「死」に結びつけて述べはじめるのである。それでは、その「夜は近きにあり」という句はどのように「死」に結びついているのだろうか。それについては次のように述べている。

「夜は近きにあり。」という句は、賛美歌の中の一句であり、ハマーショルドの母親が、毎年大晦日にこの詩を朗読するならわしだったという。それもあつてか、日記の中に度々現れるこの句は、いつもその年の初めに出てきている。

「夜は近きにあり。」そう、またひととせを重ねた。そして、もしきょうが最後の日であるとしたら！

日は日にあいつぎ、われわれを容赦なく前へ前へと押しやってゆく。——この最後の日にむかって。(1951年)

ハマーショルドは、修道僧でも、砂漠の隠遁者でもなく、後世にその名を残す有名な外交官であった。その在任中、中近東、スエズ、ハンガ

リー等の諸問題に続くコンゴ危機に対処し、その任半ばで、搭乗機の墜落により死亡したのである<sup>22)</sup>。

ここでは、ハマーショルドが、その国連事務総長としての激務の日々を過ごしていたのであるが、その日々は「最後の日」に向かったの生き方であり、「夜は近きにあり」という句に結びついているとされるのである。現実には国際紛争の解決のために奔走し、「任半ばで」死亡してしまったのであるが、「夜は近きにあり」ということは、その日々を「最後の日」に向かって真摯に生きるという「生き方」とともに、彼の別の「生き方」に結びついているのである。すなわち、

彼をして偉大な人物としたのは、数々の問題を処理した業績でもあったが、それ以上に彼が「祈りの人」であったことによる。祈りは彼に、個人的利益、名誉の一切を捨てさせる潔さと同時に、己れの信念のために決然として立ち上がる勇気を与えたのであった。

ニューヨークにある国連本部内の一室が、瞑想室に当てられたのは、彼の発議によるものであった。その部屋は、「外界の感覚の静寂さと、内面の感覚の平穏さのために捧げられ、そこでは、部屋の扉は思索と祈りの無限の国に開かれうる」のであった（「道しるべ」の序文より）。

スエズ危機、ハンガリー危機があった 1956 年 4 月の日記に、ハマーショルドは、次のように記している。

理解する——心の静けさをつうじて

行動する——心の静けさから出発して

かちとる——心の静けさのうちに

忙しさに追われて、仕事を片付けること、doing に心を奪われ、自分の心のたたずまい、being を見つめることを忘れがちな私たちに、ハマーショルドは、「行動に先立つ心」の大切さを示した人であった。この「心の静けさ」こそは、私たちが日々の生活の中での問題を理解し、行動を起こすに当たって、結果を「かちとる」ために必要な心のありようなのだ<sup>23)</sup>。

つまり、ハマーショルドは「祈りの人」であり、その「祈り」は「彼に、

個人的利益、名誉の一切を捨てさせる潔さと同時に、己れの信念のために決然として立ち上がる勇気を与えた」のであり、その「祈り」は国連本部内に設けた「瞑想室」での「心の静けさ」を求めた「生き方」であるとしているのである。その「心の静けさ」について、更に渡辺は次のように述べている。

「夜は近きにあり。」という認識もまた、彼の生活を正すものであった。

夜は近きにあり……

日々、これ初日——日々、これ一生。(1957年)

夜が近いがゆえに、与えられた一日一日を、残された人生の第一日目として新しく迎えること、そして、その一日が一生であるかのように、日々をていねいに生きようとしたのである。

1952年の日記にはこう記されている。

「夜は近きにあり。」道のなんとほるけきことよ。しかし、この道を辿るために要した時間は、道がどんなところを通っているかを知るのに、私にとって一瞬ごとにいかに必要であったことか。

この一文から、ハマーショルドが己れの「夜」に向かって歩いてゆく道の一瞬ごとを、いかに重要なものと考えていたかをうかがい知ることができる。彼はいつも、「夜が近くにある」ことを意識しつつ、「心の静けさ」のうちに、一つひとつのことを“受諾”していったのだった。

彼の人生に対する“受諾”の意志は、日記にちりばめられた「よし」という言葉に表されている。この言葉は、国連事務総長に就任した1953年の日記に多く見られる<sup>24)</sup>。

つまり、ハマーショルドは「夜は近きにあり」という句に思いを託して、常に「自分の死」を意識して、「一日が一生であるように、日々をていねいに生きようとしたのである」と、死を意識して生きることは「ていねいに生きる」ことであると、渡辺はハマーショルドの生き方から、「ていねいに生きる」ことの具体的な生活のあり方を描き出しているのである。一瞬一瞬をその時の「新しい私」に迷いなくなり生きること示している。そして、「夜が近くにある」ことを意識しつつ、つまり、「死を意識しつつ」、「心の静けさ」のうちに、ひとり「孤独」のうちに「人生に対する“受諾”」の

「意志」を持って、「よし」として「ていねいに生きる」のである。  
更に渡辺は次のようにも述べている。

人生に「よし」ということは、同時に自分自身に「よし」ということでもある。(1953 年)

自分の身に起こるすべてのこと、または、責務として与えられるすべての任務に対して「よし」(英語の原文 Yes)と受諾する勇氣は、ハマーショルドが、すべての事物の中に神の摂理を見て、それに信頼していることによってのみ可能だったのであろう。かくて彼は、捕われない心の持ち主でもあったのだ。

自由であること、立ちあがって、いっさいをあとにして去れること—しかも、ただの一目も振り返らずに。「よし」と言えること。  
(1953 年)

「いっさいをあとにして去れること」について、彼は、こうも書いている。

いつでも立ち去る用意のできていない部屋では、挨が厚くたまり、空気はよどみ、光はかげる。(1950 年)

これは必ずしも、物質的な部屋の状態のみを指していったのではなく、いつ訪れるとも知れない「夜」を迎える準備ができていない「心」の状態を指したものでもあろう。

ハマーショルドの行動の原動力には、祈りと瞑想があり、やがて迎えねばならぬ「夜」への準備があった<sup>25)</sup>。

ここで、渡辺は、ハマーショルドの「心の静けさ」とともにある「生き方」を「ていねいに生きる」という「生き方」とし、それは「心の静けさ」をもたらす「瞑想」という「孤独」な「生き方」を示唆しているのである。

それでは、ハマーショルド自身は、「孤独」をどのように考えていたのだろうか。「孤独」については次のように述べている。

孤独は死にいたる病ではない。さよう。しかし、それは死による以外は克服せられないのではあるまいか。そして、われわれが死に近づくにつれて、孤独はますます耐えがたくなってくるのではなからうか<sup>26)</sup>。

ここで、ハマーショルド自身は、「孤独<sup>27)</sup>」は「死が近づくにつれて」、「ますます耐えがたくなってくる」ものであり、「克服せられない」ものであるとしている。ここには、「孤独」は「耐えがたく」、「克服されるべき」ものでもあるが、「夜は近きにあり」として「死を意識して生きる」ハマーショルドにとっては、「孤独」を克服されることなくあるものとして受け止めているのである。このような「孤独」の受け止め方は、渡辺のように「人間の本来の孤独」として肯定的に認めていることとは異なるようでもあるが、ハマーショルドにとっても「孤独」は、最後の日まで生きていくには、克服されることなく、不可避免的に人間の生き方に存在するものとして受け止めているのであり、このことは渡辺とも共通していると考えられる。

こうして、渡辺は、ハマーショルドについて述べながら、「死を意識して生きる」ことが、「ていねいに生きる」ことになることであり、そして、その「ていねいに生きる」ことは、「新たな私」になりきるということであり、それは「心の静けさ」を得て、「新たな私」になりきることである。すなわち、「心の静けさ」を持って、自分に一人向き合い、「孤独」に生きることこそが、人間本来のあり方なのであり、そこでは、「ていねいに生きる」、そして「新たな私」になりきるという経験である「小さな死」を積み重ねていくのであると説いていると言えよう。「孤独」を生きることとは、また「小さな死」の意味である「個別的人間存在への否定」という経験、つまり、自我を殺し、「新たな私」という「新しいのち」に向かうことであると示唆しているのである。

## まとめ

渡辺にとっては「小さな死」の経験は、「死」を意識しつつ「ていねいに生きる」ことにおいて経験するものであり、「孤独」に生きることにおいて成し遂げられるのである。そして、「孤独に生きる」生き方にこそ、人間の本来のあり方があると言っているのである。

すなわち、「小さな死」を経験し生きることとは、「ていねいに生きる」ことであり、「ていねいに生きる」ことは「死を意識して生きる」ことである。その「小さな死」は「自分へのこだわり」を棄て、その時々に必要な自分

に、「よし」としてなりきり生きることなのである。それは、「なりきる」べき「新しい私」を生きることである。そして、その「新しい私」となって最後の「大きな死」に向かい、全くの「新しい私」になるのである。しかし、そこには「孤独」ということが結びついている。それは決して避けることのできないことである。なぜなら、「孤独」が「人間本来の孤独」であり、肯定せざるを得ないものなのである。そのように、渡辺は、ハマーショルドの「夜は、近きにあり」とした生き方に託して、「小さな死」を生きすることは「孤独」を生きることでもあると示唆しているのである。

## 注

- 1) 大林雅之 2018:『小さな死生学入門—小さな死・性・ユマニチュード—』東信堂、6-7。
- 2) 同上、20-34。
- 3) 同上、i-ii。
- 4) 大林雅之 2020:「「小さな死」と「赦し」」東洋英和女学院大学死生学研究所(編)『死生学年報 死生学の未来』リトン、247-262。
- 5) 美馬達哉 2020:『感染症社会—アフターコロナの生政治』人文書院。
- 6) 沢部ひとみ 2010:『古い楽暮らし入門—終の住みかとコミュニティづくり』社団法人コミュニティネットワーク協会(監修)、明石書店、12。  
鶴若麻理 2012:「第2章 高齢者福祉」『シリーズ生命倫理学 高齢者・難病患者・障害者の医療福祉』大林雅之/徳永哲也(編)、丸善、26。
- 7) 久保稔/土田昭司/静間健人 2017:「福島県における東日本大震災に伴う関連死に関する検討」『日本原子力学会誌』、Vol.59, No.12 号、727-731。
- 8) 伊藤ふみ子/田代和子 2020:「独居高齢者の社会的孤立に関する文献検討」『淑徳大学看護栄養学部紀要』、Vol.12、69-77。  
小高正浩 2020:「増加する独り暮らし高齢者:地域の取り組みで孤立回避を」産経ニュース、2020年11月19日。<https://www.sankei.com/life/news/201119/lif2011190032-n1.html>、閲覧日 2021年1月17日。
- 9) 保坂隆 2019:『精神科医がたどりついた「孤独力」からのすすめ—「ひとり」と「いっしょ」の生き方』さくら舎。  
小川仁志 2020:『孤独を生き抜く哲学』河出書房新社。  
河合薫 2020:『定年後からの孤独入門』SB新書。

三浦雅士 2018 :『孤独の発明または言語の政治学』講談社。

五木寛之 2019 :『孤独のすすめ 続 人生後半戦のための新たな哲学』中央公論新社。

- 10) J. クーパー・ポウイス 1977 (1933) :『孤独の哲学』原一郎 (訳)、みすず書房、33。
- 11) アンドレ・コント＝スポンヴィル 2000 (1995) :『愛の哲学、孤独の哲学』中村昇／小須田健／C・カンタン (訳)、紀伊國屋書店、29。
- 12) 渡辺和子 2003 :『目に見えないけれど大切なもの』PHP 研究所、111-112。
- 13) 同上、112。
- 14) 小西友七 (編集主幹) 2006-2008 :『ウィズダム和英辞典 (デジタル版)』三省堂。
- 15) 松村明 (監修) 2008 :『大辞泉 増補新装版 (デジタル大辞泉)』小学館。
- 16) 渡辺和子 2013 :『面倒だから、しょう』幻冬舎、26-27。
- 17) 渡辺和子 2019 :『強く、しなやかに 回想・渡辺和子』山陽新聞社 (編)、文藝春秋、262-263。
- 18) 渡辺和子 2012 :『置かれた場所で咲きなさい』幻冬舎、157。
- 19) ダグ・ハマースホルド 1967 (新装版 1999) :『道しるべ』鶴飼信成 (訳)、みすず書房。原書はスウェーデン語で書かれた、次のものである。Dag Hammarskjöld, *Vägmärken*, Bonnier, 1963.
- 20) 渡辺和子 1992 :『心に愛がなければ ほんとうの哀しみを知る人に』PHP 研究所、25。
- 21) 渡辺和子 2003 :『目に見えないけれど大切なもの あなたの心に安らぎと強さを』PHP 研究所、205-206。
- 22) 同上、206-207。
- 23) 同上、207-208。
- 24) 同上、208-209。
- 25) 同上、210-211。
- 26) ハマースホルド、前掲書、89。
- 27) ここでの「孤独」は、次の英訳書によれば“loneliness”である。Dag Hammarskjöld, *Markings*, Vintage Books, 2006, p.87.

# “Little Deaths” and “Solitude”

by Masayuki OBAYASHI

In this paper I will clarify the relationship between the meaning of “Solitude” as a way of life, and the meaning of “Little Deaths” which were discussed by Kazuko Watanabe, a Catholic sister. Watanabe defined “Solitude” as the original way of human existence, and as a positive concept. She showed that “Little Deaths” were experienced when living with a consciousness of death, and when living honestly. Furthermore, living honestly means facing oneself and living honestly in “Solitude,” which is seen as the original way of life for human beings. In other words, she seemed to say that the original way of human existence is to accumulate experiences of “Little Deaths” through “Solitude” and honesty.